スタジオプログラム(ながみねセンター)

	月		火		水		木		金		土	日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			
10:00	やさしい エアロ 佐藤淳 【8名】	初級スイム （平泳ぎ・バタフライ） 【8名】 下田　奈央子	体操教室 （有料） 宮本　信恵	こどもクラス	ボディシェイプ 【8名】 小倉　みゆき	中級スイム 【8名】 長瀬　航平	ヨガ 【8名】 谷本　みゆき	成人講習会 （有料） 下田　奈央子	機能改善 【8名】 山崎　拓磨	初級スイム （クロール・背） 【8名】 宮永　誠也	休館日	休館日	10:00
11:00	グループ プラスト TAKU 【6名】	ワンポイント 【8名】 田尻　昌代	骨盤体操 【8名】 宮本　信恵		ZUNBASENTAO 【8名】 鈴木　亜矢	バラエティアクア 【12名】 小倉　みゆき	グループプラスト 【6名】 TAKU	中級スイム 【8名】 田尻　昌代	グループプラスト 【定員6名】 TAKU	ベビースイム 水中シェイプ 【12名】 田尻　昌代			11:00
12:00													12:00
13:00		シェイプウォーク 【12名】 桑野　なつみ	ウエーブヨーガ 【8名】 宮本　信恵	福祉センター 長瀬　航平	ストレッチポール 【8名】 佐伯　亮	こどもクラス		福祉センター 山崎　拓磨	ストレッチポール 【8名】 山崎　拓磨	ワンポイント 【8名】 佐伯　亮			13:00
14:00													14:00
15:00		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス			15:00
19:00			体幹トレーニング 【8名】 山崎　拓磨										19:00
20:00		初級・中級スイム 【8名】 長瀬　航平		初級スイム （クロール・背） 【8名】 山崎　拓磨		ワンポイント 【8名】 田口　雄太	ZUNBA 【8名】 東　美岐	シェイプウォーク 【12名】 桑野　なつみ	グループプラスト 【6名】 TAKU	成人講習会 （有料） 長瀬　航平			20:00
21:00													21:00